

Fiche de reprise pour les pratiquants après interruption de la pratique

La plupart d'entre vous reprennent l'aïkido après une longue pause, presque deux ans, et une absence d'exercice physique.

Après cette longue période d'interruption, le corps subit une désadaptation à l'effort.

Celle-ci est d'ordre physiologique, technique, psychologique voire sociale.

Cet état de fait entraîne une augmentation des risques de blessures.

Conseils pour la reprise

Reprenez l'entraînement de manière progressive, surtout si vous avez été atteint par le Covid.

Une visite médicale peut s'avérer nécessaire si vous doutez de vos capacités à pouvoir reprendre la pratique ou si vous avez rencontré des problèmes médicaux pendant cette période.

Avant le cours, avoir adopté une hygiène de vie optimale : Allez aux cours reposé, correctement alimenté et hydraté.

Pendant le cours :

- Ne négligez pas l'échauffement ostéo-articulaire et cardio-vasculaire.

- Efforcez-vous de pratiquer doucement, fluide et ample, en accord avec la respiration.

Soyez vigilants aux signes extérieurs de dépassement de ses limites (essoufflement, douleurs musculaires...). Des pauses peuvent s'avérer nécessaires.

- Respectez un retour au calme constitué de respirations, d'étirements, de massages...

Après le cours :

-Ne négligez pas la récupération.

Hydratation, alimentation, repos et peut-être séance de décrassage, massages, étirements.

Pour la Commission Santé

Mathias RETORET

Médecin Fédéral